



2023年

8.9 月 予 定 献 立 表



※ 太字は八頭町の産物です。



☆ 9月のめあて ☆
規則正しい食事をしよう

〇〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)

今月の旬の食べ物



給食中止日	日曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ		
							体の調子をととのえる(緑)						エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g		脂質 g	塩分量 g
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	第1群	第2群					
8/28	月	ごはん		ドライカレー	トマトとレタスのスープ かみかみサラダ	トマト	ぶたにく だいず ベーコン あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ レタス だいこん もやし えだまめ	ごめ さとう	あぶら ごまあぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	●トマトについて…トマトには、昆布と同じグルタミン酸という、うま味成分が多く含まれています。イタリア語でトマトは「ポモドーロ(黄金のりんご)」といい、昔から貴重な食べ物として大切にされてきました。		
8/29	火	ごはん		スタミナ焼肉	かぼちゃのみそ汁 のり酢和え		ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう のり ツナ たまご	にんじん かぼちゃ ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごめ さとう	あぶら	691	31.3	21.3	2.7	●2学期がスタートしました!…長い夏休みも終わり、2学期がスタートしましたね。厳しい暑さがまだ残りますが、今日は、「焼肉の日」に合わせてスタミナ焼肉にしました。給食をしっかり食べて心も体も元気に過ごしましょう。		
8/30	水	ごはん		白身魚フライ	ゆばのすまし汁 野菜炒め		ホキ ゆば ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えのきたけ ピーマン	たまねぎ キャベツ	ごめ パンこ こむぎこ	あぶら	637	25.7	18.4	2.0	●ゆばについて…水に浸した大豆をすりつぶして、どろどろになった汁を煮て絞ります。絞ったかすがおから、汁が豆乳です。豆乳を煮るとできる薄い膜がゆばです。どんなものが大豆からできているか調べてみてくださいね。		
8/31	木	大山小麦 丸パン		ハンバーグ トマトソース	コーンポタージュ モリモリ831		とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごめ さとう	あぶら	573	23.9	19.7	3.0	●夏野菜について…8月31日は語呂合わせで「やさいの日」です。夏が旬の野菜には、水分が多く含まれているので、体の水分を失いがちな夏にピッタリです。また、旬の野菜は、美味しく栄養価も高いです。		
9/1	金	ごはん		いわしの 梅煮	じゃがいものみそ汁 千草和え		いわし あぶらあげ ハム みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ	うめ たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごめ じゃがいも さとう でんぶん	ごまあぶら	631	24.5	17.7	2.2	●じゃがいもについて…じゃがいもはトマトやナスと同じナス科です。じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぶんによって守られているため、加熱してもわれにくい特徴です。		
9/4	月	ごはん		チンジャオ ロース	春雨スープ フルーツ白玉		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン ピーマン にんじん チンゲンサイ パイナップル	しょうが たまねぎ もやし みかん もも	ごめ さとう でんぶん はるさめ しらたまご	ごまあぶら	670	21.9	17.9	1.7	●チンジャオロースについて…チンジャオロースは、細切りにした豚肉とピーマンを炒めた料理です。今日のチンジャオロースには青ピーマンと赤ピーマンを入れて、彩りよく仕上げました。		
9/5	火	ごはん		さばのみそ煮	そうめん汁 もやしのしょうが炒め		さば みそ ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ しいたけ しょうが もやし	ごめ そうめん さとう ごめこ	ごまあぶら	699	30.0	22.5	3.0	●さばについて…さばのように背中が青い魚を「青魚」と言います。青魚には血液をさらさらにするEPAや頭のはたらきをよくするDHAが多く含まれています。健康的なからだをつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。		
9/6	水	ごはん		揚げ豆腐の あんかけ	なすのみそ汁 ひじきのごまネーズ		とうふ とりにく あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう ひじき かまぼこ	にんじん ねぎ コーン	しょうが なす だいこん きゅうり キャベツ	ごめ さとう こむぎこ ごま	あぶら ごま	626	19.8	20.3	2.0	●なすについて…なすの成分は水分が90%以上も含まれています。なすの皮には、「ナスニン」という栄養が含まれています。ナスニンは、ポリフェノールの一種で老化や免疫力の低下、生活習慣病を予防する働きがあります。		
9/7	木	大山小麦 コッペパン		さけの香草 パン粉焼き	キャベツのカレースープ かぼちゃサラダ		さけ ウインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん コーン	しめじ キャベツ たまねぎ きゅうり	ごめ パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	586	26.1	23.7	2.8	●かぼちゃについて…かぼちゃは7月~8月に収穫される夏野菜の仲間ですが、おいしく食べられる時期は、9月から12月にかけてです。数か月保存しておくことで、水分が抜けるため、旨味や栄養素がぎゅっとつまっておいしくなります。		
9/8	金	カミカミ献立 玄米入りごはん		かみかみ みそがらめ	わかめのすまし汁 切り干大根のツナ和え		ぶたにく みぞ とうふ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう だいこん	しょうが たまねぎ えのきたけ だいこん	ごめ げんまい ごめこ でんぶん さとう	あぶら ドレッシング	657	29.1	17.0	2.5	●カミカミ献立について…今日のカミカミ食材は、玄米入りごはん、豚肉、わかめ、えのきたけ、切干大根です。よくかんで食べると、味がよくわかり食事を楽しむことができます。1口30回を目安によくかんで食べましょう。		
9/11	月	ごはん		さばの塩焼き	厚揚げのみそ汁 ゆかり和え		さば あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あかしそ	だいこん しめじ キャベツ きゅうり	ごめ	あぶら	592	23.2	17.5	2.1	●あつあげについて…厚揚げは、厚めに切った豆腐を油で揚げたものです。生揚げとも呼ばれています。貧血を防ぐ鉄分や、骨や歯をつくるもとになるカルシウムなど、成長期に大切な栄養素が多く含まれています。		
9/12	火	とっとり県民の日献立 星空舞		鶏肉のらっきょう ソースかけ	あご竹輪のすまし汁 八頭きのこのソテー		とりにく あごちくわ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ	らっきょう たまねぎ しいたけ エリンギ しめじ	ごめ さとう でんぶん なしゼリー	あぶら	673	25.8	20.1	2.4	●とっとり県民の日献立について…今日は鳥取県の誕生日「とっとり県民の日」です。鳥取県・八頭町のおいしいものをたくさん取り入れた献立にしました。地元のお恵みに感謝していただきましょう。		
9/13	水	ごはん		さばのみそ煮	そうめん汁		さば みそ ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ しいたけ しょうが もやし	ごめ そうめん さとう ごめこ	ごまあぶら	699	30.0	22.5	3.0			



2023年

8.9 月 予 定 献 立 表



※ 太字は八頭町の産物です。



☆ 9月のめあて ☆

規則正しい食事をしよう

〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場

(八頭町教育委員会)

今月の旬の食べ物



給食中止日	日曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分量g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
	13水	ゆかりご飯		さといも コロケ	豆腐のみそ汁 ひじきの炒り煮		とうふ みそ さつまあげ ぶたにく	ひじき あかし にんじん ねぎ さやいんげん	たさおび えのきたけ しいたけ コーン	ごめ パンこ こむぎこ こんにやく	あぶら さとう じゃがいも さといも	617	21.1	16.1	3.2	●さといもについて…さといもに含まれるぬめり成分には、おなかの調子を整える働きや、免疫力を高めて病気にかりにくくする働きがあります。さといもはこれから旬をむかえます。	
	14木	米粉パン		ポテト カップグラタン	かぼちゃポタージュ ごぼうサラダ	梨	とうにゆう おから ベーコン ツナ	ぎゅうにゆう ほうれんそう にんじん かぼちゃ	たさおび コーン ごぼう きゅうり しめじ	ごめこ パンこ じゃがいも ごま あぶら さとう	639	20.9	28.8	2.5	●梨について…鳥取県の特産物、二十世紀梨など皮が黄緑色の「青梨」と幸水など皮が薄茶色の「赤梨」があります。漢方では、梨の汁は熱を下げたり、のどの痛みなどにもよいとされています。		
	15金	八頭中献立 キムタクご飯		鶏肉のフレーク チーズ焼き	なめこ汁 納豆サラダ		ぶたにく とりにく みそ なっとう	ぎゅうにゆう こなチーズ わかめ ツナ	ねぎ キムチ たくあん なめこ たさおび だいこん キャベツ	ごめ パンこ こむぎこ コーンフレーク	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	646	32.5	17.9			3.2
	19火	食育の日献立 ご飯		肉団子の ごまみそがらめ	八頭きのこのすまし汁 おかか和え		とりにく ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゆう ねぎ ほうれんそう にんじん	えのきたけ しめじ しいたけ たさおび	ごめ さとう ごま でんぶん キャベツ	あぶら ごま	642	24.8	19.7		2.3	●食育の日献立…毎月19日の食育の日は、地元で生産された食材を給食に取り入れ、紹介していきます。今日は地元八頭町でとれたえのきたけ、ぶなしめじ、しいたけをすまし汁に入れました。
	20水	ご飯		豚肉の しょうが炒め	いわしのつみれ汁 ごま酢和え		ぶたにく いわし かまぼこ とうふ	ぎゅうにゆう にんじん しょうが キャベツ だいこん しろねぎ もやし	たさおび キャベツ だいこん しろねぎ もやし	ごめ さとう ごま きゅうり	あぶら ごま	639	27.6	17.7	2.3	●豚肉について…豚肉には疲労回復に効果のあると言われる「ビタミンB1」が多く含まれています。また、しょうがには強い殺菌作用があり食中毒を防ぐ効果があります。夏バテ予防には最適な組み合わせです。	
	21木	大山小麦 小型コッパン		かぼちゃフライ	カレーうどん ツナサラダ		ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゆう かぼちゃ にんじん ねぎ ほうれんそう	たさおび キャベツ ほうれんそう	コッパン うどん パンこ ごむぎこ さとう	あぶら でんぶん ごま	636	23.5	26.8	3.3		
	22金	ご飯		信田煮	けんちん汁 ごま和え		あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゆう にんじん ねぎ ほうれんそう ごぼう	しいたけ だいこん キャベツ もやし たまねぎ	ごめ さとう こんにやく さといも でんぶん	あぶら ごま	622	22.3	19.3	2.2		●けんちん汁について…けんちん汁は豆腐とこんにやく、根菜類などを油で炒めてだしを入れて煮込む料理です。精進料理なので肉や魚は入れないで、だしをとる時も昆布やしいたけを使ってつくられます。
	25月	日本全国イテQ食 ご飯		山賊焼き	大平汁 野沢菜和え		とりにく ぎゅうにゆう	にんじん しょうが だいこん しいたけ キャベツ きゅうり	しょうが だいこん しいたけ キャベツ きゅうり	ごめ でんぶん さといも こんにやく	あぶら	634	23.1	19.9	2.0	●日本全国イテQ食について…長野県の郷土料理や特産物を取り入れました。大平汁の大平は大きな大地を意味していて、大地からの恵みである野菜をたっぷり使った汁です。長野県は漬け物づくりが盛んなので、野沢菜漬けを使った和え物にしました。	
	26火	ご飯		あじフライ	さつまいものみそ汁 ささみ和え		あじ みそ とりにく	ぎゅうにゆう にんじん	だいこん しめじ しろねぎ きゅうり キャベツ	ごめ パンこ ごむぎこ でんぶん さとう	あぶら ドレッシング	663	22.3	19.0	2.0		
	27水	ご飯		しゅうまい	コーンたまごスープ 春雨サラダ	月見団子	とりにく ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゆう チンゲンサイ にんじん	コーン たさおび きゅうり もやし しょうが	ごめ パンこ ごむぎこ でんぶん はるさめ さとう	ごまあぶら	618	20.1	16.0	2.3		●とうもろこしについて…とうもろこしはそのまま食べる以外にも家畜の飼料やサラダ油、でんぶんから作られるコーンスターチなど無駄がありません。今日は粒とうもろこしと、クリーム状のクリームコーンを入れました。
	28木	カミカミ献立 大山小麦 まる 丸パン		鶏肉と さつまいもの ミックス揚げ	かぼちゃのコンソメスープ コールスロー		とりにく ベーコン	ぎゅうにゆう かぼちゃ にんじん しょうが	たさおび しめじ キャベツ きゅうり コーン	コッパン でんぶん ノンエッグマヨネーズ ごめ さとう	あぶら	632	24.1	25.7	2.9	●さつまいもについて…さつまいもはお腹の調子を整える食物繊維を多く含んでいます。加熱すると一部が糖質に変わり甘みが増します。今日は鶏肉と一緒に油で揚げたさつまいもをケチャップを使ったソースでからめています。	
	29金	お月見献立 秋の実りご飯		つくね	いものこ汁 きんぴらごぼう	月見団子	だいず とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゆう にんじん しめじ しいたけ だいこん ごぼう だいこん たまねぎ	ごめ さといも こんにやく さとう パンこ でんぶん	ごま ごまあぶら さとう ごむぎこ パンこ つきみだんご	あぶら ごま	671	20.6	15.8	2.9		

※気象状況等により、やむなく献立内容を変更することがあります。ご了承ください。